VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM



Выпуск 9. КАТА: Пинан 1, 2, 3, 4 и 5

Содержание настоящего выпуска составляют 5 ката группы Пинан. Это относительно простые (1,2,3) и усложненные (4 и 5) комплексы, овладение которыми является совершенно необходимым для достижения квалификации «среднего» уровня и служит ступенью к освоению мастерских форм соответствующего типа.

1. Пинан соно ити

В Пинан 1 схема перемещений идентична Тайкёку. Лишь в конце ката добавляются выходы под 45° от ЦО. Они выполняются в кокуцу-дати с новым круговым блоком сюто-маваси-укэ (фото 1, 2, 3, 4, 5). В начальных комбинациях вводится также отход в нэкоаси-дати с контратакующим ударом тэтцуи-коми-ками-ути, а на первой длинной «дорожке» – блок дзёдан-укэ (перемещение в дзэнкуцу-дати). Все технические элементы выполняются в позиции «ой».













1. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 6)



2. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 7)



3. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 8)



Быстрый переход на место (оттягивание пр. ноги) в пр. нэкоаси-дати с пр. тэтцуи-коми-ками-ути (фото 9)



4. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 10)



5. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 11)



6. Шаг **в** пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан-укэ (фото 12)



7. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан-укэ (фото 13)



8. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан-укэ (фото 14). КИАЙ



9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 15)



10. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 16)



11. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 17)


12. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 18)


13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 19)


14. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 20)


15. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 21)


16. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 22). КИАЙ.


17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 23)


18. Шаг под 45° вправо в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 24)


19. Поворот на 135° вправо в пр. кокуцу-дати с пр.сюто-маваси-укэ (фото 25)


20. Шаг под 45° влево в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 26)

С отшагом лев. ногой к правой ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

2. Пинан соно ни

Пинан 2 – заметный шаг вперед как в увеличении арсенала техники, так и усложнении самих технических элементов. Прежде всего в самом начале вводится двойной блок, выполняемый с поворотом в кокуцу-дати: ути-укэ и дзёдан-укэ (фото 27, 28), который комбинируется с контратакующими элементами: тэтцуи хидзо-ути (фото 29) и дзюн-цуки (с переходом в киба-дати) (фото 30, 31, 32).


27


28


29


30


31


32

Другая важная техника вводится в конце длинной «дорожки». Это освобождение от захвата руки с последующим блоком-черпаком – сукуи-укэ (фото 33, 34, 35, 36). Этот блок далее выполняется также в замедленном варианте (как ути-укэ).


33


34


35


36

Вводятся удары ногами на ЦО: дзёдан ёко-гэри из цуруаси-дати с защитным уракэн-ути над коленом (фото 37), а также тюдан маэ-гэри. Новые средства защиты включают накладку на руку с контратакой «копьем» в живот (ёхон-татэ-нукитэ в конце первой длинной «дорожки»), а также комбинацию укола «вилкой» в глаза (дзёдан-нихон-нукитэ) с дзёдан-укэ, который в сочетании с входом в дзэнкуцу-дати по существу представляет собой удар в лицо предплечьем (заключительные действия в ката). Перед ними (в конце обратной длинной «дорожки») силовой блок мо-ротэ-укэ (фото 38,39). На обратной длинной «дорожке» в комбинациях используются также удары гяку-цуки.















1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с моротэ-укэ от груди справа: лев. ути-укэ и пр. дзёдан-укэ (фото 40,41)

2. Пр. тэтцуи-хидзо-ути с реверсивным прикрытием лев. предплечьем (фото 42). Выход в том же направлении (через переходную скрученную позицию) в киба-дати с лев. дзюн-цуки (фото 43)









3. Поворот вправо на 180° с переходом в пр. кокуцу-дати и зеркально-симметричным выполнением п. 1 (фото 44, 45)

4. Зеркально-симметричное выполнение п. 2 (фото 46, 47)









5. С переходом на лев. ногу в цуруаси-дати и переводом рук под грудь влево (фото 48) двойной удар вправо (т.е. назад по ЦО): пр. дзёдан ёко-гэри и пр. дзёдан уракэн-ёко-ути (фото 49). С подстановкой пр. ноги к лев. ноге выход вперед по ЦО в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 50)

6. Шаг в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 51)









7. Шаг в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 52)

8. Лев. осаэ-укэ (фото 53) и с шагом в пр. дзэнкуцу-дати пр. тюдан ёхон-татэ-нукитэ (через лев. руку) – (фото 54). КИАИ.

9. Длинный поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (ориентация вправо от ЦО) (фото 55)









10. Шаг под 45° вправо в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 56)

11. Поворот влево на 135° в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 57)

12. Шаг под 45° влево в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 58)









13. С поворотом влево (назад по ЦО) в лев. дзэнкуцу-дати освобождение от захвата с последующим пр. ути-укэ (сукуи-укэ) – (фото 59, 60, 61, 62)









14. Пр. тюдан маэ-гэри с выходом в пр.

15. Медленный лев. ути-укэ (сукуи-укэ) – (фото 65, 66)

дзэнкуцу-дати с лев. тюдан гяку-цуки (фото 63, 64)



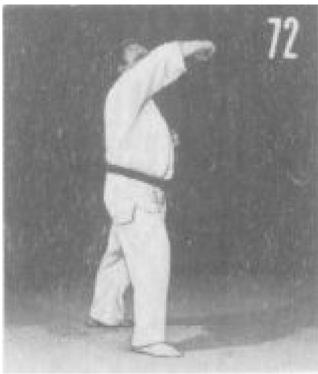

16. Лев. тюдан маэ-гэри с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан гяку-цуки (фото 67, 68). Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. моротэ-укэ (фото 69)



17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 70)



18. Лев. дзёдан нихон-нукитэ под 45° (фото 71).



Шаг под 45° вправо и пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан-укэ (фото 72).



19. Поворот вправо на 135° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 73).




20. Зеркально-симметричное выполнение п. 18 (фото 74, 75). КИАЙ.

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

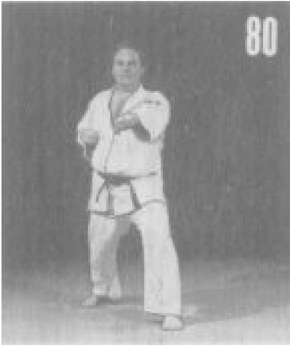
3. Пинан соно сан

Пинан 3 – комплекс, обогащенный новыми техническими элементами и комбинациями. В начальных комбинациях это двойной блок: ути-укэ и гэдан-барай, на первой длинной «дорожке» – после нукитэ комбинация с подхватом ноги противника и, с поворотом через спину, контратакой тэтцуи-ути в киба-дати (фото 76–79).

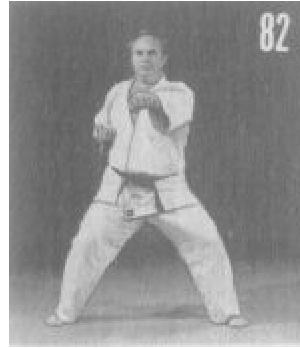





В обратной длинной «дорожке» используется защита локтем (хидзи-укэ) и контратака обратной стороной кулака (уракэн-саю-ути) тоже в киба-дати. Вообще киба-дати применяется в ката в разных ситуациях. Особенно сложными являются завершающие действия в киба-дати (перемещения, перескок), где дважды выполняются удары локтем (дзёдан-хидзи-атэ) – (фото 80, 81 ,82, 83, 84, 85, 86, 87).



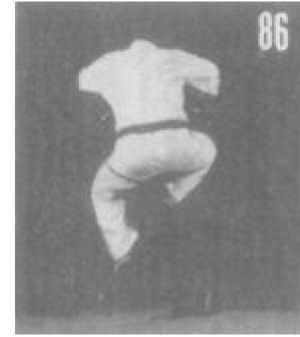














В целом Пинан 3 отличается значительным усложнением техники перемещений, включающей важные промежуточные фазы.



1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 88)





2. С подшагом пр. ногой к лев. ноге в мусуби-дати (фото 89) двойной блок: пр. ути-укэ и лев. гэдан-барай (фото 90)



3. Двойной блок: лев. ути-укэ и пр. гэдан-барай (фото 91)



4. Поворот вправо на 180° с переходом в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 92)







5–6. Зеркально-симметричное выполнение пп. 2–3 (фото 93, 94, 95)









7. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. моротэ-укэ (фото 96)

8. Лев. осаэ-укэ (фото 97) и с шагом в пр. дзэнкуцу-дати пр. тюдан ёхон-татэ-нукитэ (фото 98)

9. Имитация подхвата пр. рукой ноги воображаемого противника с последующим поворотом на пр. ноге (через спину)









и выходом лев. ногой (через переходную позицию) на ЦО в киба-дати с лев. тэтцуи дзёдан ёко-ути (фото 99, 100)

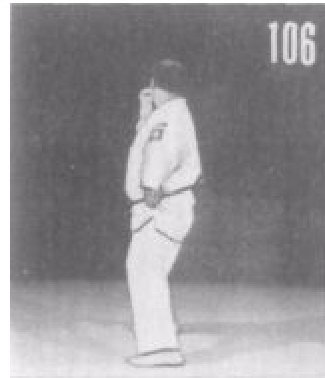
10. Шаг вперед по ЦО в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 101). КИАЙ.

11. Поворот на пр. ноге (через левое плечо) назад по ЦО с подстановкой лев. ноги в мусуби-дати и упором кулаками в бедра (фото 102).

12. Пр. тюдан маэ-гэри



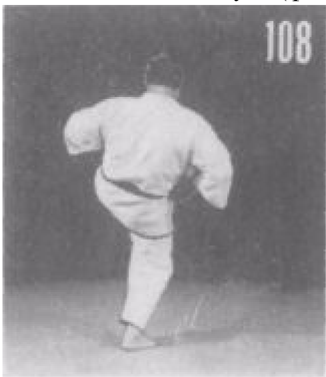






с выходом (через переходную позицию) в киба-дати и пр. хидзи-укэ (фото 103, 104, 105)

13. Пр. уракэн-саю-ути с возвратом кулака к бедру (фото 106, 107)









14–15. Зеркально-симметричное выполнение пп. 12–13 (фото 108, 109, 110, 111, 112)

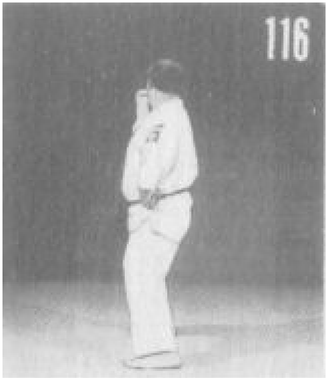








16-17. Повторение пп. 12-13 (фото 113, 114, 115, 116, 117)

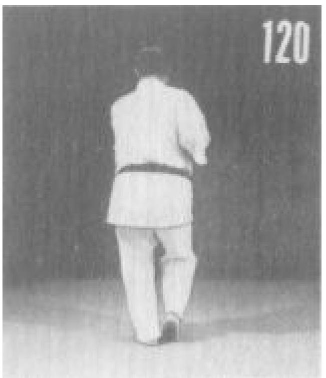








18. Скручивание на месте лицом назад по ЦО с имитацией захвата пр. рукой (фото 118). Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан-ой-цуки (фото 119)









19. Через подшагивание пр. ногой клев, ноге (фото 120) выход пр. ногой в сторону во фронтальную короткую киба-дати (лицом назад по ЦО) и с поворотом на пр. ноге (через спину) выход лев. ногой (через переходную позицию) во фронтальную киба-дати вперед по ЦО и выполнением пр. дзёдан хидзи-атэ (фото 121)

20. С перескоком лев. ногой через пр. ногу выход (смещение) вправо киба-дати с зеркально-симметричным выполнением удара из п. 19 (фото 122,123). КИАЙ.

С отшагом пр. ногой к лев. ноге и затем снова вправо выход в исходную фудо-дати.

4. Пинан соно ён

Пинан 4 – один из наиболее интересных и разнообразных по технике комплексов данной группы. Начальный двойной блок идентичен начальному блоку из Пинан 2, но выполняется в позиции сюто. Новая комбинация включает выполнение ёко-гэри из цуруаси-дати с последующей имитацией захвата одежды и атакой хидзи-атэ. Последующие комбинации включают защитные и контратакующие действия в позиции сюто, атаку маэ-гэри дзёдан и атаку с переходом в какэ-дати в конце первой длинной «дорожки» (уракэн-ороси-утис предшествующей накладкой). В комплексе используются силовые (медленные) двойные скрестноразводящие блоки, серия моротэ-укэ в перемещении в дзэнкуцу-дати и в конце обратной длинной «дорожки» – удар коленом в лицо с захватом. Предпоследнее защитное действие при повороте на ЦО – блок сюто-укэ (от головы), который трактуется обычно как «половина» полного кругового блока сюто-маваси-укэ.





1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с моротэ-укэ от груди справа: лев. сюто-тюдан-укэ и пр. сюто-дзёдан-укэ (фото 124, 125)





2. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с зеркально-симметричным выполнением п. 1 (фото 126, 127)





3. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с сэйкэн-гэдан-дзюдзи-укэ (фото 128, 129)



4. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. моротэ-укэ (фото 130)



5. Переход в цуруаси-дати на пр. ноге с переводом рук под грудь справа (фото 131)









6. Двойной удар слева от ЦО: лев. дзёдан ёко-гэри и лев. дзёдан ёко-уракэн-ути (фото 132). Выход влево от ЦО в лев. дзэнкуцу-дати с пр. хидзи-атэ по лев. ладони (фото 133, 134, 135)









7–8. Переход в цуруаси-дати на лев. ноге с зеркально-симметричным выполнением пп. 5–6 (фото 136, 137, 138, 139, 140)









9. Поворот на месте влево на 90° (ориентация вперед по ЦО) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. сюто-дзедан-ути-ути и пр. сюто-ганмэн-ути (фото 141)

10. Пр. дзёдан маэ-гэри под 45° влево от ЦО (фото 142) и с возвратом пр. ноги на ЦО переход в какэ-дати вперед по ЦО с накладкой лев. рукой и пр. уракэн-ороси-ути (с реверсом) (фото 143, 144). КИАИ.









11. Поворот влево на пр. ноге с выходом в лев. дзэнкуцу-дати под 45° влево-назад по ЦО и медленным двойным скрестноразводящим блоком (разрыв захвата) – (фото 145, 146)

12. Пр. тюдан маэ-гэри в том же направлении









с выходом в пр. дзэнкуцу-дати и выполнением тюдан гяку-цуки и ой-цуки (фото 147, 148, 149)









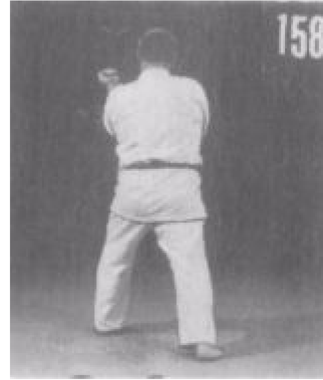
13–14. С отшагом пр. ногой и поворотом на лев. ноге выход в пр. дзэнкуцу-дати под 45° вправо-назад по ЦО и зеркально-симметричным выполнением пп. 11–12 (фото 150, 151, 152, 153, 154)



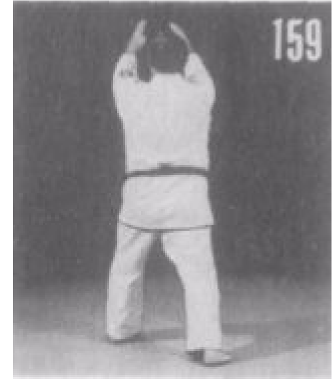
15. Поворот влево лицом назад по ЦО в лев. дзэнкуцу-дати с лев. моротэ-укэ (фото 155, 156)



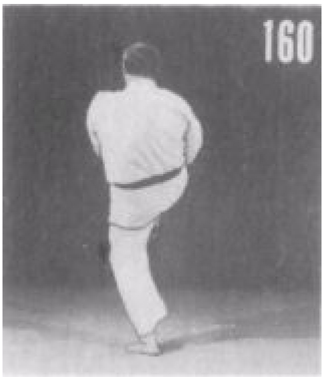
16. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. моротэ-укэ (фото 157)



17. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. моротэ-укэ (фото 158)



18. Имитация захвата за голову коротким круговым движением рук через стороны (фото 159)









19. С натягом пр. хидза-ганмэн-гэри (фото 160) – КИАЙ – и с подстановкой пр. ноги к лев. ноге, отвод лев. ноги назад с поворотом влево на 180° (т.е. вперед по ЦО) в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-укэ (от головы) – (фото 161, 162, 163)



20. Шаг вперед по ЦО в пр. кокуцу-дати с (полным) пр. сюто-маваси-укэ (фото 164)

С возвратом пр. ноги к лев. ноге и отшагом ею вправо переход в исходную фудо-дати.

5. Пинан соно го

Пинан 5 – последний комплекс в данной группе ката, включающий ряд новых элементов и комбинаций. К ним относятся, например, освобождение захваченной руки с отводом обеих рук под грудь в начальных комбинациях, захват руки противника из положения скрестного блока с выведением его из равновесия, маховые удары ступней (тэйсоку-сото-маваси-кэагэ), в том числе при имитации захвата (после хайсю-ути), высокий удар в подбородок снизу вверх (агэ-цуки), нижний срекрестный блок, выполняемый в прыжке с поворотом и выходом в низкую какэ-дати. Завершающие комбинации, начинающиеся с нижнего блока в обратной дзэнкуцу-дати, включают удар предплечьем в пах (смена стойки) и рывок с выходом в киба-дати.









1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ и пр. тюдан гяку-цуки (фото 165, 166)

2. С поворотом на месте (опора на пр. ноге) на ЦО освобождение от захвата руки – оттягивание рук (кулаки вертикально, лев. помещен сверху) слева направо и с подстановкой лев. ноги к пр. ноге в хэйсоку-дати усиленный пр. усиро-хидзи-атэ (фото 167, 168)









3–4. Поворот вправо на 90° в пр. кокуцу-дати с зеркально-симметричным выполнением пп. 1–2 (фото 169, 170, 171, 172)









5. Шаг вперед по ЦО в пр. дзэнкуцу-дати с пр. моротэ-укэ (фото 173)

6. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с сэйкэн гэдан-дзюдзи-укэ (фото 174)

7. Сэйкэн-дзёдан-дзюдзи-укэ (фото 175)









8. Раскрытие рук и с поворотом запястий друг на друге имитация захвата руки воображаемого противника с натягом (фото 176, 177, 178). Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 179). КИАЙ.

9. С поворотом на лев. ноге на 180° (т.е. назад по ЦО) пр. тэйсоку-сото-маваси-кэа гэ









с выходом в киба-дати (боком назад по ЦО) и пр. ёко-гэдан-барай (фото 180, 181)

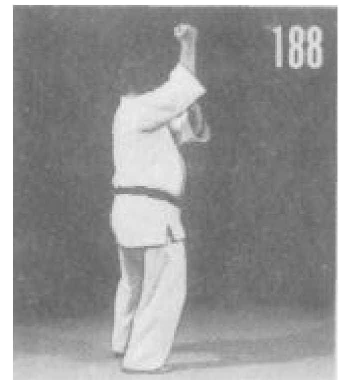
10. С поворотом головы влево – ориентация вперед по ЦО **медленный** лев. дзёдан хайсю-ути (фото 182, 183)

11. Пр. тэйсоку-сото-маваси-кэа гэ по лев. ладони,









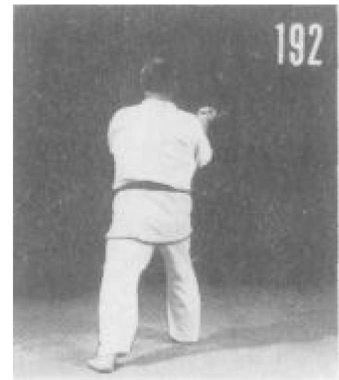
затем пр. хидзи-атэ по лев. ладони (в позиции переходной киба-дати) и сразу же переход в какэ-дати с усиленным пр. моротэ-укэ (фото 184, 185, 186)

12. Пр. агэ-цуки с поворотом влево на 180° – назад по ЦО – с выходом в лев. кокуцу-дати (фото 187, 188)









13. Подъем в лев. кокуцу-дати на носки, сохраняя положение рук (фото 189)

14. Прыжок (назад по ЦО) с приседанием в низкую какэ-дати и сэйкэн-гэдан-дзюдзи-укэ влево от ЦО (фото 190, 191). КИАЙ.

15. Сразу шаг (назад по ЦО) в пр. дзэнкуцу-дати с пр. моротэ-укэ (фото 192)



16. Выход в усиро-дзэнкуцу-дати под 45° влево от ЦО с лев. сюто-гэдан-барай и замахом пр. рукой (фото 193)





17. С переходом на месте в лев. дзэнкуцу-дати пр. ура-котэ в пах (фото 194). С имитацией захвата тестикул рывок пр. рукой вверх с реверсом лев. рукой и переходом на месте в киба-дати (руки разведены в стороны в наклонной плоскости) – (фото 195)



18. С подстановкой лев. ноги к пр. ноге выход на ЦО в мусуби-дати (фото 196)







19–20. Шаг пр. ногой в усиро-дзэнкуцу-дати с зеркально-симметричным выполнением пп. 16–17 (фото 197, 198, 199)

С возвратом пр. ноги к лев. ноге и отшагом ею вправо переход на ЦО в исходную фудо-дати.